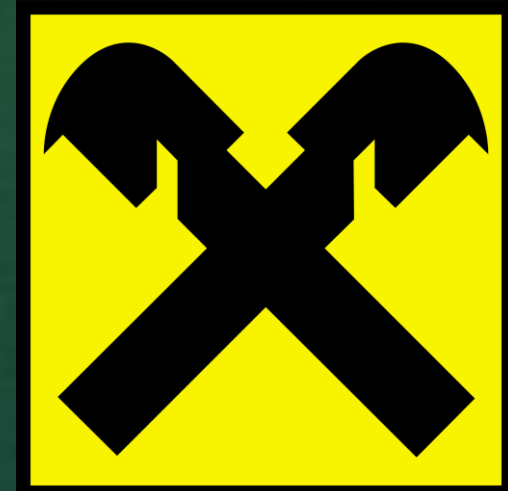


www.sportxundheit.at



3921 Langschlag 48
Tel. 02814 / 8272
www.sport-amon.at



www.facebook.com/xandi.meixner



Geht net, gibt's net



oder auch:
respekteinflößende Ziele erreichen

am Beispiel des RACE ACROSS AMERICA und des CONTINUOUS DECA ULTRATRIATHLON

Wie es begann...

Brotberuf + Haupthobbys: Gynäkologin

systemische Familientherapie und
Sexualtherapie (Buchautorin und Kabarettistin)

Sportmedizinerin und Triathloninstruktorin,
Trainerin, Mentalcoach

BEKENNENDE SCHOKOHOLIKERIN und somit
— — — —> spätberufene Extremsportlerin

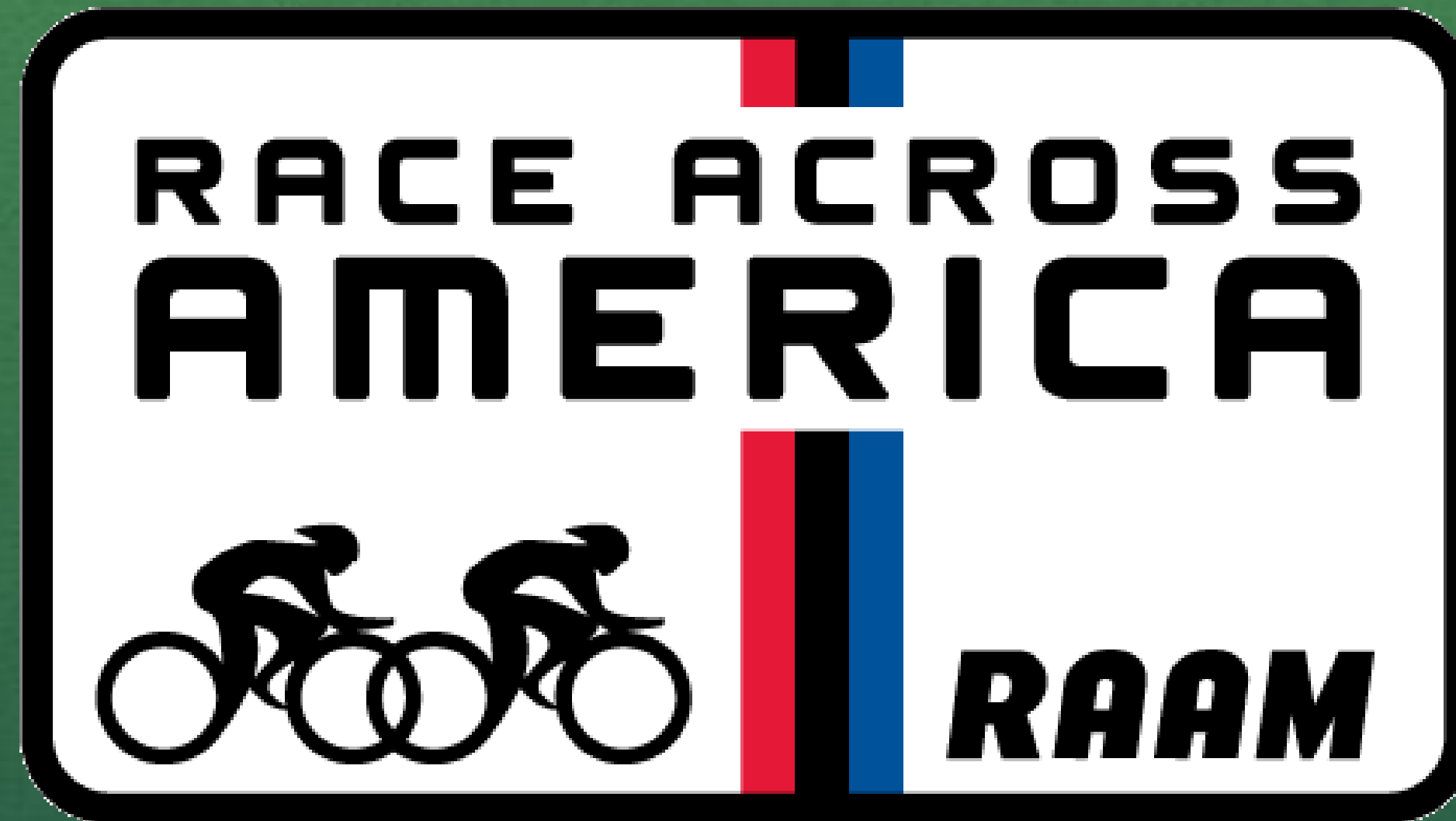


Und dann ging es „ganz normal“ weiter

- × 2002 erster Marathon in der Wachau
- × 2008 erster Ultramarathon und Ironman
- × 2011 2fach Ultratriathlon
- × 2012 24h-Radrennen, 100km Läufe und 14km-Schwimmen
- × 2013 3 – und 5fach Ultratriathlon
- × 2014 Weltrekord im 10fach Ultratriathlon
- × 2015 Race around Austria („härtestes Non-Stop Radrennen Europas“) als erste Österreicherin
- × 2016 Weltrekord im 20fach Ultratriathlon und Weltcup
- × 2017 RAAM als erste Österreicherin und Weltrekord im durchgehenden 10fach Ultratriathlon

Race across America

„Das wohl härteste und legendärste Non-Stop Radrennen der Welt“



ca. 5000km + 50 000hm in 12 d 4h 35min
von Oceanside an der West- nach
Anapolis an der Ostküste der USA

13.6.-25.6.2017

This Ain't No Tour

RAAM is a race! But, unlike the three great European Grand Tours (Tour de France, Vuelta a Espana and Giro de Italia), RAAM is not a stage race. RAAM is one continual stage, once the clock starts it does not stop until the finish line. It is the world's longest time trial...the ultimate race of truth.



RAAM – das Rennen

- × 4960 km, ca. 50 000hm
- × durch 12 Bundesstaaten der USA
- × 55 „Timestations“
- × 3 Zeitzonen
- × Wüste, Hochsteppe, Rocky Mountains
- × Bis Kansas „leap-frog“ (Überholen der AthletInnen nur 4x pro Stunde)
- × ca. 250 Red Bull, ca. 100l Kaffee

Continuous DECA Ultratriathlon



38 km Schwimmen – 1800 Radfahren – 422 km Laufen
in Buchs (CH)

Zeitlimit 14 Tage, Start am 16.8.2017

DAS ENTSPRICHT:



Schwimmen

von Salzburg nach Berchtesgaden

Radfahren

von Salzburg nach Valencia

Laufen

von Salzburg nach Zürich





Das Team



RACE ACROSS
AMERICA



RAAM

Das Team

AUFGABENVERTEILUNG

Wer kann was?

Wer kann und möchte mich
wie unterstützen?

Wem möchte ICH
welche Funktion geben?



RACE ACROSS
AMERICA



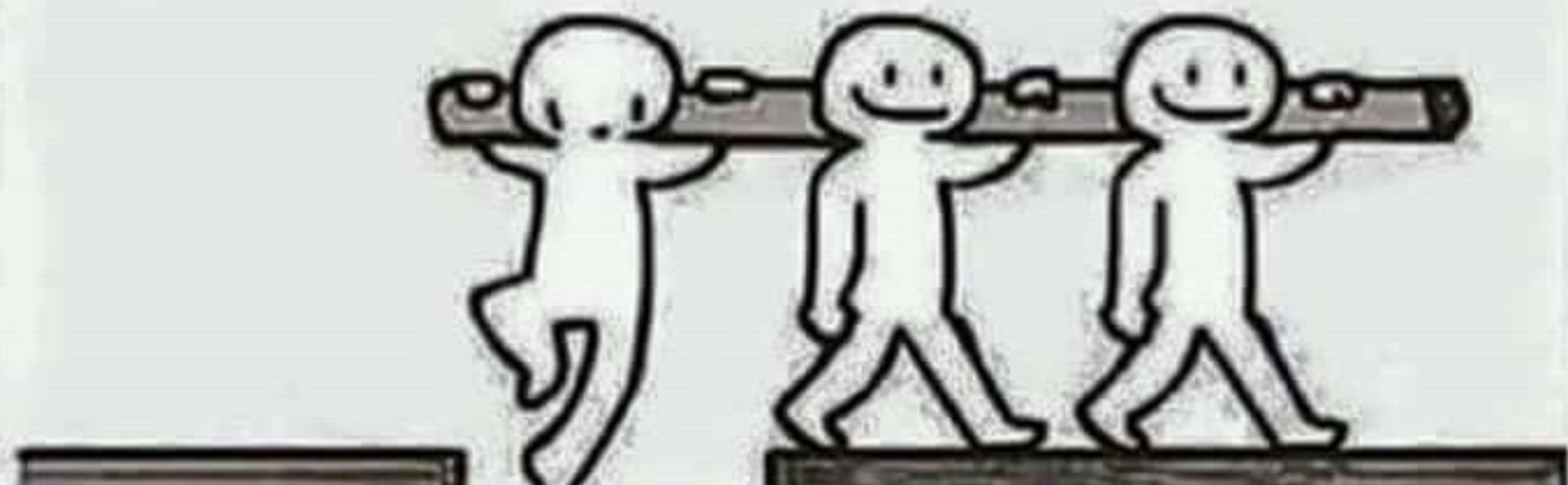
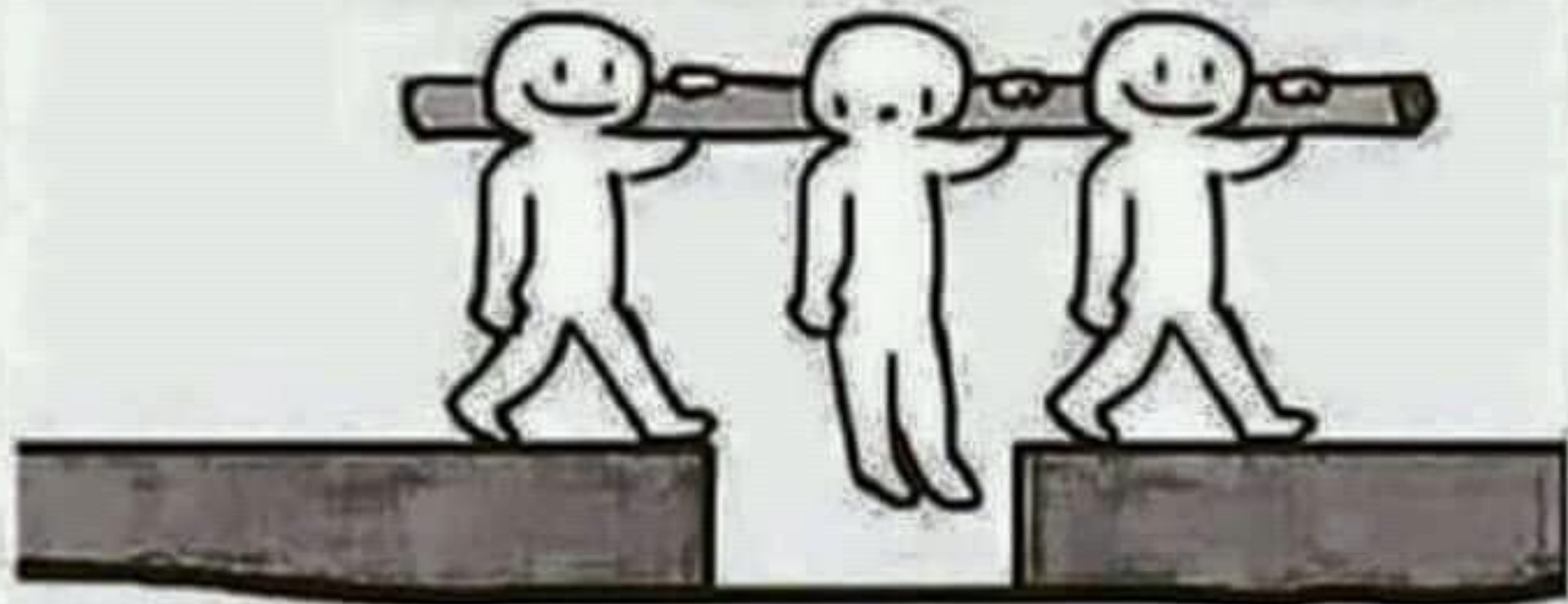
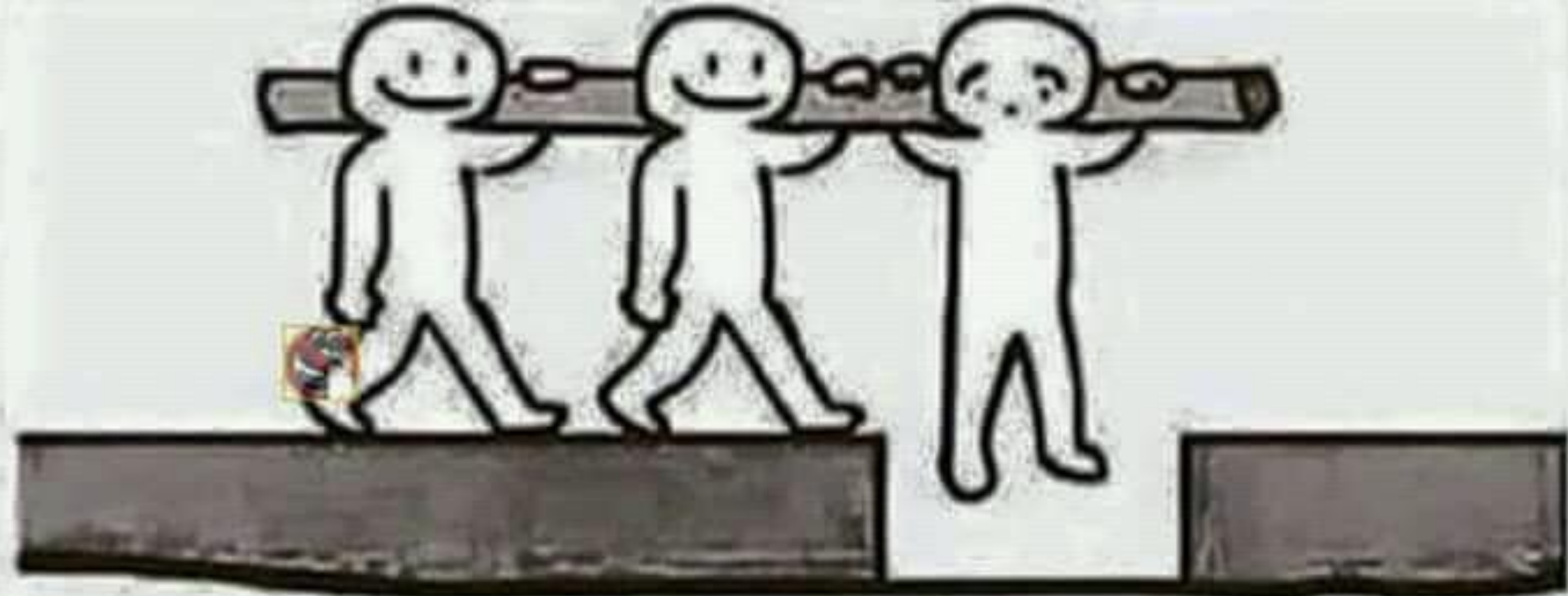
RAAM

Brigitte

„Gitti-Schnitti“







**MANCHMAL BRAUCHT MAN NUR
JEMANDEN, DER EINEN UMARMT
UND SAGT: "ICH WEISS ZWAR
GERADE AUCH NICHT WIE, ABER
WIR SCHAFFEN DAS SCHON."**



Vergessen wir nicht, diesen Menschen zu sagen,
wie sehr wir sie und deren Zuspruch brauchen!

Mein Mann Walter Wegschaider

Organisation und Abnehmen vieler
Aufgaben im Vorfeld (tgl.
Verpflichtungen, Übersetzung
der Regeln knapp 60 Seiten mit über
100 Bestimmungen,
Formalitäten fast 60 Seiten, Termine
vereinbaren, Medikamenten- und
Checklisten, Nahrungstabellen erstellen...)



Manchmal darf (muss) man/frau
auch „xund“ egoistisch sein

**HAB HEUTE DAS SHAMPOO
MEINER FREUNDIN BENUTZT,
OBWOHL SIE SAGT, DASS ICH
DAS NICHT DARF. ICH BIN
EIN REBELL. EIN REBELL,
DER NACH ERDBEERE RIECHT.**



Gut vorbereitet dem Ziel entgegen

24 Stunden-Ergometrie

Dr. Helmuth Ocenasek und Prof. Rochus Pokan

24h lang 130 Watt

- × jede Stunde Atemgasanalyse, Blutdruck und Laktat
- × jede 3. Stunde 5min Pause – zusätzliche Harnsammeln
- × jede 6. Stunde zusätzlich Blutabnahme



Long-Term Exercise Therapy Induces a Flattening of the Heart Rate Performance Curve in CAD Patients
Rochus Pokan, FACSM¹, Helmuth Coirozese¹, Harald Gabriel¹, Stefan Heber¹, Barry Franklin, FACSM², Peter Hofmann, FACSM³, Serge P. von Duvillard, FACSM⁴

¹University of Vienna, Vienna, Austria; ²Cardiac Outpatient Clinic, Rehabilitation Center Linz, Linz, Austria; ³Medical University of Vienna, Beaumont Hospital, Royal Oak, MI; ⁴University of Graz, Graz, Austria; ⁵University of Salzburg, Salzburg, Austria

Introduction: Exercise training is a standard treatment for the patient with coronary artery disease (CAD), improvements in endurance capacity are an important goal of cardiac rehabilitation, reducing risk, mortality, and improving the quality of life. Approximately 40% of the improvement in submaximal and maximal power output occurs after 8-12 months of exercise therapy.

PURPOSE: The aim of this study was to investigate short-term (4 weeks) versus long-term (42 weeks) exercise training induced changes in the heart rate performance curve (HRPC) in patients with CAD.

METHODS: In this clinical investigation, 138 male CAD patients with normal sinus rhythm underwent maximal incremental exercise testing at the start of the exercise rehabilitation program (week 1) and at 4 (week 2) and 42 (week 3) weeks thereafter. All patients completed the first 4 weeks of the exercise therapy (intensity goal of cardiac rehabilitation, reducing risk, mortality, and improving the quality of life). Maximal power output (P_{max}) is expressed as (W/kg), heart rate (HR) and the degree and direction of the deflection of the HRPC curve described as factor α (a negatively accelerated heart rate $\alpha < -0.2$ (upward deflection) and a positively accelerated heart rate $\alpha > -0.2$ (downward deflection)) were the outcome measures.

Study design

	Phase I (submaximal)	Phase II (maximal)	Phase III (submaximal)	Phase IV (maximal)
Group 1: n = 36	Training	Test	Training	Test
Group 2: n = 12	Training	Test	Training	Test

RESULTS: P_{max} increased significantly from week 1 to week 2 and week 2 to week 3. The degree and direction of the deflection of the HRPC curve did not change significantly over the study period.

CONCLUSIONS: Short-term (4 weeks) and long-term (42 weeks) exercise training induced changes in the heart rate performance curve (HRPC) in patients with CAD.

Entwicklung der RENNSTRATEGIE



- 1,5 Stunden Schlaf 1x tgl, ab dem 5. Tag ev. ein 2. Mal
- Powernaps?
- Reduzierung der Stehzeiten (1min = 5h)

NOTFALLSPLAN

**MACHEN IST WIE
WOLLEN, NUR
KRASSER**

MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Tens-Gerät und Laser

Homöopathie

Dr. Bernhard Schmid

Schulmedizin

Dr. Helmuth Ocenasek, Dr. Rudolf Wiborny

Überwachung Laborparameter

während des RAAM: Kalium, Flüssigkeitshaushalt, Laktat





RAAM - das Rennen



„Das Telefon im Auto das Wlan und der Life Tracker mit Navi waren infolge der Hitze ausgefallen“

Laufen Dinge
nicht so wie
du denkst?



DENK
ANDERS!









RAAM - das Rennen

„Am 15.6. vormittags erreichten wir Flagstaff, ein Schigebiet auf 2000m in Arizona. Bei der Ankunft sahen wir noch schneebedeckte Gipfel. Am Abend bekommt Xander eine Bronchitis, die wir nach einigen Verhandlungen mit Zithromax behandelt wurde.“



RAAM - das Rennen



Kansas. Kurze Besprechung mit Helmuth Ocenasek, der Xandi am Telefon mit wertvollen Tipps versorgt und ihr psychologische Unterstützung bietet.

Die häufigste Frage, die mir gestellt wird:

Woher nimmst Du die Motivation??



If you can dream it - you can do it

Mein vorrangiges Ziel:

„Ergebnisziel“

Weltrekord knacken

„sine qua non“

 **DOUBLE DECA ULTRA** **TRIATHLON** **2016**
20 days 3,8km 180km 42,2km

stadt**buchs** **10** 

Alexandra Meixner

ALPIQ **BONECO** healthy air  **3D KÜCHEN** traveltipp.ch

Herzliche Gratulation zum
Weltrekord!
12 Ironman in 12 Tagen
Alexandra Meixner



 **DOUBLE DECA ULTRA** **TRIATHLON**
20 days 3,8km 180km 42,2km

Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft –
vielmehr aus unbeugsamen Willen
(Mahatma Gandhi)

Mein heimliches Ziel

„Leistungsziel“

20 Ironmandistanzen



Nicht weil die Dinge schwierig sind,
wagen wir sie nicht – weil wir sie nicht wagen,
sind sie schwierig (Seneca)

Meine Etappenziele

„Prozessziele“

Spaß haben und genug schlafen



Mentor, Promotor, EXTERNES SELBSTBEWUSSTSEIN









A gravel path winds through a forest, flanked by dense green foliage. Several small green flags with white text are planted in the ground along the path. The text on the flags is partially visible, including the words "SMART" and "CLEAN". The path is covered in small grey stones and scattered brown leaves. The background shows more trees and a bright opening in the distance.

Sind meine Ziele auch
„SMART“
genug?

**"GLAUBE AN DAS,
WAS NOCH NICHT IST,
DAMIT ES WERDEN KANN."**

Unbekannt



DANKBARKEIT, DEMUT und HILFE von „OBEN“



WARUM MACHST DU DAS EIGENTLICH???

„Weil ich es kann“

(Walter Wegschaider)



Jo eh!

(Österreichisch für:)

Ich erkenne die Sinnhaftigkeit
deines Vorschlags, werde ihn
aber trotzdem nicht befolgen.

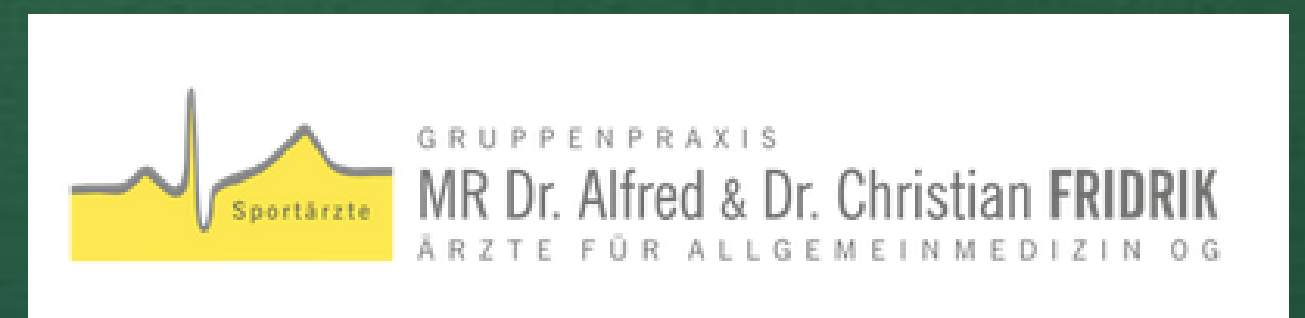
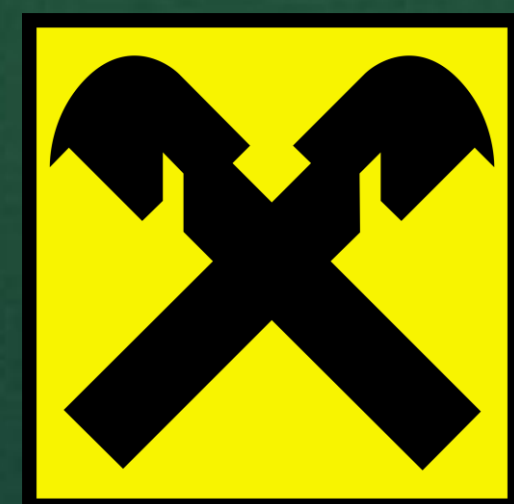
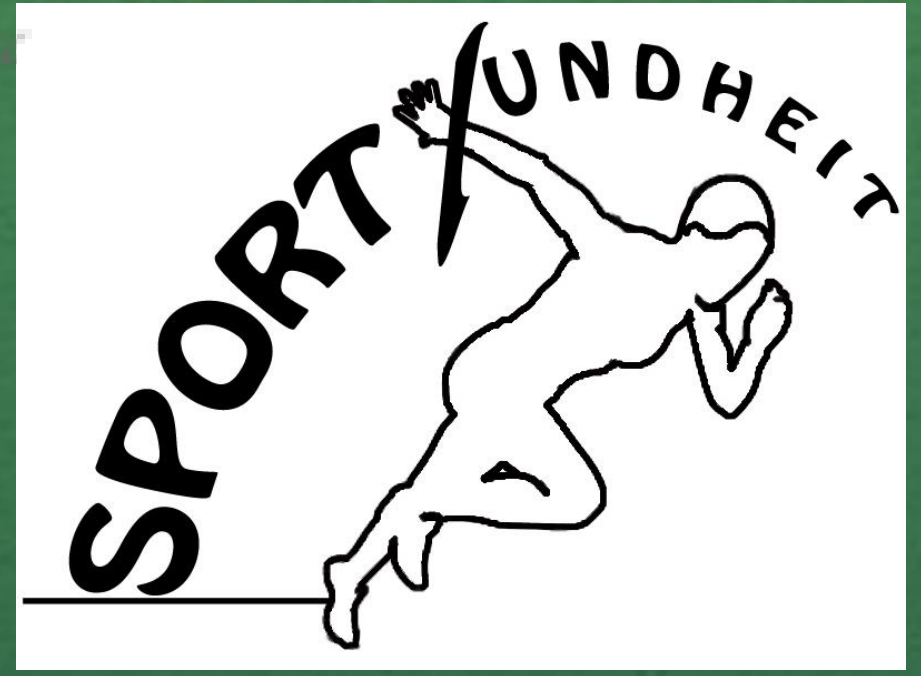
"Welchen Tag haben wir?" fragte Pooh.

"Es ist heute," quiekte Ferkel.

"Mein Lieblingstag!" sagte Pooh.



www.sportxundheit.at



www.facebook.com/xandi.meixner